



دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین

معاونت بهداشتی

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

مهارت های پیشگیری کننده از: «سوء مصرف مواد»

تهیه و تنظیم: جواد خالقی

کارشناس و مربی بیماریها- مرکز آموزش بهورزی فجر قزوین

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۱۹۷)

از خوانندگان محترم انتظار می رود پس از مطالعه مقاله بتوانند:

۱. با انواع برنامه های پیشگیرانه آشنا شوند .
۲. سطوح اجرای برنامه های پیشگیرانه را نام ببرند .
۳. توصیه های پیشگیرانه به والدین را بدانند .
۴. مهم ترین مهارت های موثر پیشگیرانه را نام برده و توضیح دهند.

مقدمه

مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً - هر کس یک نفس را حیات بخشد، گویا یک نسل را حیات بخشیده است. (سوره مائده-آیه ۳۲)

«آن چیزی که ملتهارا می سازد فرهنگ صحیح است. امام خمینی(ره) - ۱۲/تیرماه/۱۳۵۸

گرسنگی، بی بند و باری جنسی، **موادمخدر، مشروبات الکلی** و جنگ های روانی دستگاه های تبلیغاتی دنیا، از مهمترین عوامل اجتماعی تهدیدکننده سلامت در دنیای امروز بشمار می روند. - مقام معظم رهبری(مدظله العالی)

اعتیاد به عنوان یک بیماری و یک آسیب یا معضل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دارای پیچیدگی های خاص خود است که علاوه بر بهداشت فردی و اجتماعی، کشور را از جهات مختلف اقتصادی، اجتماعی امنیتی، افزایش جرائم و متلاشی شدن خانوارها تحت الشعاع قرار می دهد.

این بیماری هزینه بسیار سنگینی را بر فرد، خانواده و دولت تحمیل می کند. سالانه در کشور بیش از ۷۸۰ تن مواد مخدر استفاده و مصرف کنندگان مواد مخدر بیش از ۲۲۵ میلیارد تومان را دود می کنند. بر اثر مصرف مواد هر ماه ۱۰۰ نفر جان خود را از دست می دهند و ۳۴ درصد طلاق های ثبت شده در کشور، به دلیل اعتیاد یکی از والدین به مواد است. بر اساس گزارش های مستند، کشور ما بزرگترین مصرف کننده ترکیبات افیونی است. تقریباً از هر دو نفر مصرف کننده تریاک در دنیا یک نفر ایرانی است(گزارش سال ۲۰۰۸ و ۲۰۱۰ دفتر مقابله با موادمخدر و جرم سازمان ملل متحد).

پیشگیری یک اصل همیشگی در کلیه برنامه های بهداشتی از جمله بهداشت روان و آسیب های اجتماعی است. اگر بتوان با اقدامات و برنامه هایی از گرایش مردم به خصوص جوانان به مصرف مواد کاست، قدم بزرگی در جهت سلامت جامعه برداشته شده است.

مطالعات نشان می دهد که اگر فردی تا سن ۲۵ سالگی سوء مصرف مواد نداشته باشد، احتمال ایجاد چنین اختلالی در سنین بالاتر برای اولین بار بسیار کمتر است، که این موضوع اهمیت پیشگیری از مصرف مواد را در سنین نوجوانی نشان می دهد.

امروزه بحث سوء مصرف مواد بیش از پیش دارای اهمیت است. کیفیت اجرای روش های پیشگیری سهم بسزایی در اثربخشی آنها دارد. آموزش در این خصوص نیز مانند بسیاری از موضوعات سلامتی با پاسخی سریع و مشخص همراه نخواهد شد، بدیهی است که تداوم آن با احتمال بیشتر، نتایج مثبتی در آینده به همراه خواهد داشت.

اساسی ترین و ثمر ثمرترین شیوه مبارزه با اعتیاد و سوء مصرف مواد «پیشگیری» است.

”پیشگیری از اعتیاد“ یعنی بکارگیری اقدام هایی که مانع از مبتلا شدن افراد به مصرف مواد مخدر شود.

به طور کلی رویکردهای پیشگیرانه عبارتند از :

- اطلاع رسانی (افزایش اطلاعات در مورد اشکال مختلف مواد مخدر، عوارض آن ، ...)

- آموزش عاطفی (کنترل احساسات ، تصمیم گیری منطقی)

- جایگزین ها (تفریحات سالم)

- آموزش مهارت های مقاومت (مثل نه گفتن)

- آموزش مهارت های اجتماعی و شخصی (دوست یابی ، اعتماد به نفس)

جهت اجرای برنامه پیشگیری، مشارکت همه جانبه جامعه اعم از والدین ، سازمانها , ارگانها و ... لازم است.

برای پیشگیری باید عوامل خطر را شناخت.

عوامل روی آوردن به رفتارهای پر خطر از جمله مصرف مواد و سیگار عبارتند از :

(۱) عوامل اجتماعی و محیطی - (۲) عوامل خانوادگی - (۳) عوامل شخصی

عوامل اجتماعی و محیطی:

(۱) محیط آلوده - (۲) کمبود امکانات تفریحی و رفاهی - (۳) خطر بزرگ نمایی

علل خانوادگی :

(۱) محیط خانوادگی آشفته (۲) الگوی تربیتی والد سالاری (۳) مهارتهای فرزند پروری ناکارآمد (۴) نگرش مثبت به مصرف بعضی مواد(مصرف مشروب یا

تریاک در مجالس عروسی) (۵) فقدان دلبستگی بین والدین و فرزندان

علل فردی:

(۱) اطلاعات ناکافی و غلط (۲) باورهای غلط (۳) فشارهای روانی و مهارتهای مقابله ای ضعیف در مقابل این فشارها (۴) تمایل به رفتارهای پر خطر در

کودکان و نوجوانان

برنامه های پیشگیرانه مستقیماً به مهارت های راهبردی مقاومت در برابر مصرف مواد یا پرهیز از محیط های مصرف مواد می پردازد. در مصرف مواد یک

سری عوامل خطر ابتدایی و هم چنین یک سری عوامل محافظت کننده وجود دارد .

عوامل خطر ابتدایی شامل شکست تحصیلی، فشار گروه همسالان و تشویق آنان، فقدان حمایت خانواده از کودک و نوجوان

عوامل محافظتی شامل موفقیت تحصیلی، ارتباط اجتماعی خوب، مهارت های ارتباطی مناسب و کسب مهارتهای زندگی و حمایت های عاطفی مناسب است.

در برنامه های پیشگیرانه به ارتقای این عوامل محافظتی توجه می شود که باعث می شود نوجوانان در مقابل خطر اعتیاد مصونیت بیشتری داشته باشند .

برنامه های پیشگیری می تواند در سطح مدرسه، کل اجتماع و خانواده باشد. هرچه میزان پیشرفت در فعالیت و آگاهی این سه حیطه بیشتر باشد، میزان موفقیت در برنامه های پیشگیری و ارتقای سلامت افزایش پیدا می کند.

در سطح مدرسه: آموزش مهارت های زندگی به خصوص مهارت قاطعیت و "نه گفتن"، خودداری کردن و رد کردن مصرف مواد مخدر از طرف دوستان، افزایش اعتماد به نفس نوجوان، توانمندی وی در زمینه احترام گذاشتن به خود و دیگران، دادن اطلاعات صحیح به دانش آموزان، کمک به رشد استعداد های نوجوانان و توجه به فعالیت های تفریحی و ورزشی آنان می تواند در پیشگیری از سوء مصرف مواد مؤثر باشد.

برنامه های متمرکز بر خانواده: این برنامه ها شامل آموزش مهارت هایی است که به والدین کمک می کند تا عوامل رشد صحیح فرزندشان را فراهم کنند. چرا که والدین بهترین الگوی تقلید برای فرزندان هستند. والدین یاد می گیرند چگونه به استعدادها، توانایی ها و نیازهای فرزندان خود توجه داشته باشند و احساس مسؤولیت در زندگی را به آنها بیاموزند. در خانواده هایی که روابط بین افراد سخت و خشک است و یک نفر بر دیگران سلطه گری می کند زمینه انحراف و پناه بردن فرزندان به مواد مخدر بیشتر است. آموزش به فرزندان باید در چارچوب ایجاد نظم و اقتدار مناسب باشد.

در سطح اجتماع: شامل استفاده از رسانه های عمومی در جهت افزایش آگاهی مردم است. آموزش عمومی می تواند در سطوح مختلف انجام شود به عنوان مثال یک مداخله اجتماع محور برای کنترل سوء مصرف مواد، می تواند ترکیبی از یک برنامه آموزشی برای جوانان جهت پیشگیری اولیه از سیگار کشیدن در میان والدین با حضور فرزندان شان همراه با به کارگیری سیاست تغییر که تلاش می کند از قانون همگانی، منع سیگار کشیدن در اماکن عمومی و افزایش فشار بر محدودیت دستیابی و توزیع مواد مخدر حمایت کند، باشد. محبوبیت مداخله های اجتماع محور ناشی از چند وجهی بودن آن است.

برای پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد چه آموزش هایی باید به افراد داده شود؟

الف - آموزش جوانان و نوجوانان

ب - آموزش خانواده ها

ج- آموزش مهارت های اجتماعی

۱- چه مطالبی را باید به نوجوانان و جوانان آموزش داد؟

آموزش جوانان و نوجوانان به عنوان افراد در معرض خطر، می باید به شیوه غیر مستقیم، بدون سرزنش و طرد و به صورت انفرادی (چهره به چهره) و یا گروهی داده شود. این آموزش ها عبارتند از:

- توصیه به آنان به دوری گزیدن از موقعیت هایی که امکان مصرف مواد در آن وجود دارد مثل نرفتن به میهمانی و محلی که در آنجا الکل و تریاک مصرف می شود.
- تشویق آنان به مصرف نکردن مواد مخدر و الکل حتی برای درمان مشکلات جسمی و روانی خود.
- تشویق جوانان به اینکه مواد را بر خود حرام کنند و از مصرف مواد حتی برای یک بار و یا برای تفریح خودداری ورزند.

- تشویق آنان به شرکت در تفریحات سالم و ورزش روزانه ، عبادت ، توجه به معنویت و شرکت در مراسم دینی

- باید خطرات و عواقب مصرف مواد را آموزش ببینند .

- اطلاعات ارایه شده صحیح و از نظر علمی معتبر باشد .

- از ترساندن بیش از حد با بیان مطالب اغراق آمیز خودداری شود زیرا گاهی ترساندن باعث برانگیختن حس کنجکاوی شده و فرد را به سوی مواد مخدر سوق می دهد.

- نحوه مصرف مواد و به دست آوردن آن، آموزش داده نشود .

- بهتر است بیشتر به مطالبی پرداخته شود که خطرات " حتی یکبار مصرف مواد " را گوشزد کند . مثلاً حتی یکبار مصرف مواد ممکن است فرد را به اعتیاد بکشانند.

- عوارض و خطرات کوتاه مدت که به سرعت در مصرف مواد مخدر رخ می دهد آموزش داده شود . مثلاً صحبت از تأثیر مواد بر روی قیافه ظاهری و آسیبهای مغزی اثر پیشگیرانه بیشتری در یک نوجوان دارد تا این که گفته شود مواد باعث از بین رفتن انسجام خانواده می شود. (هیپاتیت ، ایدز ، عفونت موضعی ، عفونت قلب و مغز و مرگ)

- افزایش احساس مسئولیت نوجوانان در برابر حفظ خود و اطرافیان آموزش داده شود.

توصیه های پیشگیرانه که می توانید به نوجوانان آموزش دهید :

- خطرات و عوارض مصرف مواد اعتیادآور را خوب بشناس.

- به هر کس که به تو مواد تعارف کرد محکم و قاطع بگو «نه» اینکه ما بتوانیم به دوست خودمون «نه» بگیم خودش یک هنر است. افراد خوش فکر هر

تعارفی که مخالف سلامتی شونه براحتی رد می کنن.

- جوابهایی از قبل برای اصرار زیاد اطرافیانت آماده کن. پیشاپیش به این جمله ها فکر کن «خیلی کیف داره» ، «شنگول میشی» ، «سرحال میشی» و اگر

کمی تردید کنی میگو: «بچه نه ای» ، «ترسویی» ، «اول تجربه کن بعد بگو بده» ، «هنوز مرد نشدی» ، «پس چرا فلانی کشید و معتاد نشد ؟ و ...

- موادمخدر را حتی یک بار هم امتحان نکن. هیچکس توی دنیا نمی تونه به تو اطمینان بده که یکبار مصرف کردن معتادت نمی کنه. اصلاً مگه معتادی وجود

داره که بخاطر معتاد شدن مصرف مواد را شروع کرده باشه؟ پس این همه معتاد از کجا اومدن؟! یا دوست داری پریدن از طبقه بیستم یک ساختمان یا لمس

کردن سیم های بدون روکش برق را حتی برای یک بار هم امتحان کنی؟

- یادت باشه که کشیدن سیگار مقدمه ایه برای اسارت در چنگال اعتیاد به موادمخدر

- از رفت و آمد در مکان های آلوده و دوستی با افراد مشکوک پرهیز کن.

- از دوستی با افرادی که اختلاف سنی اونا با تو زیاده خودداری کن.

- مواد اعتیادآور سم کشنده ایه که اثراش به تدریج ظاهر می شه.



- به صحبت‌های پدر و مادر ت که خیرخواه‌ترین دوستان تو هستن اطمینان کن. ارتباطت را با اونا محکم کن.
- اعتقادات و پایبندی مذهبی خودتو تقویت کن. با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خودت برنامه ریزی کن.
- اونی که موادمخدر رو به جوونا معرفی می‌کنه، چهره اش فرقی با دیگران نداره. پس دوستان و نزدیکان خودتو خوب بشناس.
- بعضی‌ها فکر می‌کنن با بقیه فرق دارن و هر وقت که اراده کنن می‌تونن مصرف مواد رو کنار بگذارن، در حالی که این طرز تفکر منجر به اعتیاد می‌شه.
- به هنگام سختی و ناراحتی با پدر و مادر و یا یک بزرگتر مطمئن و قابل اعتماد مشورت کن.
- اگه نمی‌تونی حرفتو به اونا بزنی مشاورین نیروی انتظامی با جان و دل حرفهای تو رو می‌شنون و کمکت می‌کنن.
- بیشترین تأثیر مخرب اعتیاد بر ارکان خانواده وارد می‌آید، همانطوری که مؤثرترین عامل پیشگیری از اعتیاد نیز نهاد خانواده است.

۲- چه مطالبی را باید به والدین(خانواده ها) آموزش داد؟

به منظور آموزش افراد خانواده، کافی است این آموزش ها به صورت فردی و یا گروهی به والدین و یا یکی از افراد ۱۵ ساله و بالاتر خانواده داده شود. این آموزش ها عبارتند از:

- خانواده در زمینه رعایت احترام متقابل بین اعضای خانواده آموزش ببینند .
- خانواده در زمینه مسایل خاص دوران بلوغ و بهداشت روانی این دوران آموزش ببینند.
- والدین در زمینه معاشرت فرزندانشان با دوستان و انتخاب دوست آموزش ببینند.
- والدین باید آگاه شوند که احتمال ابتلای فرزندشان به اعتیاد وجود دارد و هیچ نوجوانی از خطر اعتیاد مصون نیست.
- مواد شایع در منطقه زندگی، شکل و اسامی رایج آنها و ابزار مصرف برای آنها توضیح داده شود.
- نحوه تهیه و حمل مصرف مواد به والدین گفته شود.
- عوامل و موقعیتهایی که موجب مصرف مواد می شوند به والدین توضیح داده شود.
- نشانه های مصرف مواد برای آنها توضیح داده شود .
- عوارض و خطرات کوتاه مدت و طولانی مدت مصرف مواد آموزش داده شود.
- به والدین تذکر داده شود با مصرف نکردن سیگار و مواد، الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند. اگر یکی از والدین سیگار می کشند باید در مورد سختی ها و دشواری بودن ترک سیگار برای نوجوان توضیح داده شود و بی دلیل برای سیگار یا الکل فوایدی بافته نشود!
- با مراجعه به پزشک مرکز بهداشتی درمانی امکان درمان اعتیاد وجود دارد. در بسیاری موارد ترس از ریختن آبرو و یا اینکه علنی شدن موضوع باعث می شود وضع بدتر شده و مانع مراجعه خانواده ها به مرکز درمانی شود. لذا به والدین اطمینان داده شود که اطلاعات آنان در نظام شبکه کاملاً محرمانه خواهد ماند.
- در صورتی که عضوی از خانواده ،اعتیاد به مواد مخدر دارد ، لازم است برای درمان اعتیاد خود اقدام کند، تا الگوی سالمی برای سایر افراد خانواده باشد.

- فرد معتاد تا شش ماه حالت های کسلی و احتمال عود بیماری را دارد از این رو هیچ گاه نباید در این دوران بدون درمان فرد را به حال خود رها کرد و یا توقع فعالیت زیادی از او داشت.
- پس از شروع درمان ، خانواده باید همچنان توجه و همکاری خود با فرد معتاد را حفظ کند و در پیدا کردن شغل مناسب ، کمکش کند.
- داروهایی مثل اکسپکتورانت کدیین ، دیازپام ، اکسازپام و داروهای مشابه را باید فقط با تجویز پزشک مصرف کرد و بطور جدی باید از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کرد.

توصیه های پیشگیرانه که می توانید به والدین آموزش دهید:

- درباره مواد اعتیادآور (علل و عوامل مؤثر در مصرف مواد، خطرات، عوارض و علائم آن) اطلاعات کافی کسب کنید.
- مهارت های تربیتی خود را افزایش دهید. (تربیت فرزندان)
- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل ننمائید.
- فضایی ایجاد کنید که فرزندان در آن احساس آرامش کنند.
- به صحبت های فرزندان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی دانستم» و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- شرایطی ایجاد کنید که شما را محرم اسرار خود بدانند.
- از فرزندان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورد نشده شما را تحقق بخشند.
- از قبل، خود را برای پاسخگویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندان آماده نمایید.
- با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کم رویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب زا مقاوم سازید.
- راه مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را در خصوص مصرف موادمخدر به فرزندان بیاموزید تا از «نه» گفتن به آنها نهراسند.
- موانع را بردارید. به فرزندان انگیزه داده و از آنها حمایت کنید.
- وقت بیشتری را با فرزندان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و ... بروید. باتفاق آنان به موسیقی گوش دهید و از همه مهمتر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید.
- سعی کنید حتی آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.
- نظر خود را برابر سیگار، موادمخدر و الکل مشخص نموده، صریحاً آنرا به زبان بیاورید.
- عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنید.
- نظم و قانون مناسب و سازنده مشخصی در خانواده برقرار سازید و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنرا به مرحله اجرا در آورید.
- سعی کنید در ساعات غذا خوردن همه اعضاء خانواده را دور هم جمع کنید.
- فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف موادمخدر آگاه سازید.

- آنان را بیش از اندازه و بطور اغراق آمیز نترسانید.
- از چگونگی دوست‌یابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتی که به منزل دوستشان رفتند حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شوید و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنید.
- به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان اهمیت بدهید.
- برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمائید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.
- زمان مناسبی را به گفتگو اختصاص دهید. چرا که فرزند شما ارزش نصایحتان را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده اید می‌سنجد.
- راهنمایی‌های خود را از طریق مربیان و دبیرانشان به آنها منتقل کنید. جوانان باورها و ارزش‌های خود را دارند. طبیعتاً اگر والدین بهترین نصایح را هم بگویند ممکن است آنها را نپذیرند. شنیدن نصایح شما از زبان مربیان و دبیرانشان تأثیر بیشتری بر آنها می‌گذارد.
- بین فرزندان تبعیض قائل نشوید.
- تفکر انتقادی را که از ویژگی‌های دوران بلوغ و نوجوانی است، در فرزندان خود سرکوب نکنید.
- آنان را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرائض دینی تشویق کنید.
- در انجام فعالیت‌های منطقی به فرزندان خود استقلال و آزادی بدهید.
- در رفتارهای خود بیشتر دقت کنید. ممکن است با تمسخر کردن یا صحبت کردن با لحن افراد معتاد پیامی نادرست به فرزندان منتقل کنید.
- اگر می‌خواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندان نشوید، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرمندگی کردن آنان مخصوصاً درمقابل دیگران جداً پرهیزید.
- فرزندان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید.
- در موقعیت‌های بحرانی، فشارها و تنش‌های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.
- هرگز فضای خانه را متشنج ننموده و از مشاجره و بحث‌های بیهوده پرهیزید.
- مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد.
- در روابط خود با فرزندان همواره صادق و مهربان باشید.
- از تنها گذاشتن فرزندان خود در منزل، بویژه هنگامی که به مسافرت یا میهمانی می‌روید جداً خودداری نمائید.
- به حس ششم خود توجه کنید. هر گاه در درون خود احساس کردید که مشکل خاصی وجود دارد حتماً آنرا جدی بگیرید.
- در صورت شک و تردید، وسایل شخصی و لباسهای فرزندان را مخفیانه بازرسی نمائید.
- همیشه توجه داشته باشید که خانواده‌ها در زمینه پیشگیری از اعتیاد نقش بسیار مؤثرتری در مقایسه با نیروی انتظامی و سایر سازمان‌های مسئول بر عهده دارند.
- رعایت بسیاری از نکات مذکور منحصر به والدین نبوده بلکه سایر اعضای خانواده بویژه برادران و خواهران بزرگتر را نیز در برمی‌گیرد و چه بسا تأثیرپذیری جوانان و نوجوانان از آنها در بسیاری از موارد بیش از پدر و مادر باشد.

۳- آموزش مهارت های اجتماعی

مهارت های اجتماعی در زندگی ، یعنی قابلیت ها و توانایی هایی که فرد را برای برخورد مناسب و درست با مسائل و موقعیت های زندگی یاری می دهند . این مهارتها باعث می شوند تا انسان رابطه ای صمیمی و موثر با دیگر انسان ها داشته باشد و در زمان روبرو شدن با فشارهای روانی ، اثرات زیانبار آن را به حداقل برساند . نداشتن مهارت های اجتماعی ممکن است فرد را به سمت اعتیاد بکشاند. به دلیل این که علت اعتیاد بعضی از افراد ناتوانی آنها در مواجهه با سختی ها و مشکلات زندگی است، ناآشنایی با مهارتهای زندگی موجب احساس ناتوانی و ضعف و پناه بردن آنها به مواد مخدر می شود.

تحلیل گران دانش پیشگیری از مصرف مواد، مهمترین مهارتهای زندگی را که نقش مهمی در کاهش گرایش افراد به مصرف مواد دارد، موارد زیر

می دانند:

(۱) مهارت قاطعیت و نه گفتن (ابراز وجود)

(۲) مهارت حل مساله و تصمیم گیری

(۳) مهارت خودآگاهی

(۴) مهارت جرأت مندی

(۵) مهارت تفکر نقادانه

(۶) مهارت ارتباط بین فردی

۱ - مهارت قاطعیت و نه گفتن (ابراز وجود)

از آنجایی که زندگی اجتماعی مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگران و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد مهارت نه گفتن یکی از لازمه های موفقیت فرد در زندگی شخصی و اجتماعی اش است.

نه گفتن، یعنی وقتی ما نمی خواهیم مطلبی را بپذیریم . افراد مصرف کننده (به خصوص دوستان و گروه هم سن) برای توجیه کار خود و تایید خودشان ، علاقه دارند دیگران را نیز به مصرف وا دارند. توانایی مناسب و مهارت لازم برای مواجهه با این شرایط ، آن است که شما بتوانید بدون در گیر شدن ، با ارایه استدلال های منطقی و روشن و نیز رفتارهای اصلاحی و تکمیلی در زمینه امتناع ، از خود پایداری نشان دهید.

قاطعیت یعنی ایستادگی بر نظرات شخصی . شخصی که قاطع است نظر و اعتقاد درست خود را به سادگی تغییر نمی دهد ، تسلیم دیگران نمی شود و بدون توهین به دیگران ، مخالفت یا نظر خود را ابراز می کند. قاطعیت، مجموعه ای از مهارتهاست که هر کس از راه تمرین می تواند به آن دست یابد . با استفاده از این مهارت، بدون آن که به خود و دیگران آسیبی برسانیم، نه مان را به صورت فعال ابراز کنیم. اینکه شما بتوانید حالات و احساسات درونی تان را به راحتی به دیگران بگویید، در داشتن روابط سالم و شفاف خیلی مهم و مؤثر است.

علت های زیادی در مشکل "نه گفتن "افراد نقش دارد، از جمله :

- ترس از دست دادن رابطه با فرد مقابل.

- احساس مسؤولیت در خصوص احساسات دیگران.

- اعتقاد به اینکه اگر از درخواست دیگران سر باز بزنید، آدم بد و خودخواهی هستید و شاید این کار را با از خودگذشتگی، ایثار و فداکاری و... که در دوران کودکی به شما آموخته اند، در تناقض می بینید.

- احساس مهم و با ارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می شود و تصور این که اگر حتی برای یک بار هم درخواست دیگران را رد کنید، آنها دیگر شما را به حساب نمی آورند و ممکن است حتی دیگر از شما چیزی نخواهند.

- دلسوزی کردن برای طرف مقابل و تصور این که گر نه بگویید، شاید هیچ کس دیگر نخواهد یا نتواند به او کمک کند و در نتیجه ممکن است کارش راه نیفتد.

- تصور این که اگر نه بگویید، طرف مقابل دیگر شما را دوست نخواهد داشت.

مواردی برای گفتن « نه » به مصرف مواد ذکر می شود. که بایستی مراحل آن به شرح زیر به نوجوان آموزش داده شود :

۱. شرایط را درک کنید. متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است . یک فرد از شما می خواهد که مواد مصرف کنید ، تشخیص دهید که این وضعیت جدی است.

۲. در ذهنتان دلایل خود برای « نه » گفتن را مرور کنید. مصرف مواد غیر قانونی است ، به مغز و بدن شما ضرر می رساند و در نهایت شما را گرفتار می نماید.

۳. بگویید « نه ». نه گفتن شما در موقعیت صحیح نشان دهنده قدرت شماست . ممکن است همه افراد مثل شما جرات آن را نداشته باشند.

۴. پیشنهاد دیگری بدهید. اگر دوست شما است و می خواهید دوستی تان را ادامه دهید پیشنهاد دیگری برای گذراندن وقت بدهید، رفتن به سینما ، پارک یا بازی ورزشی پیشنهادهای مناسبی هستند. اگر طرف مقابل به « نه » گفتن شما احترام نمی گذارد ، دوست شما نیست.

۵. از محل بروید. اگر فرد مقابل شما دوست شما نیست یا به پاسخ منفی شما احترام نمی گذارد و اصرار می کند ، آنجا را ترک کنید . در واقع ، بدانید گاهی دوستانی وجود دارند که باید آنها را کنار بگذارید.

برای امتناع می توانید جملات مختلفی را بیان کنید . در ادامه چند جمله که احتمالا برای « نه » گفتن قابل استفاده است ، می آید. می توانید جملات دیگری را نیز تمرین کنید :

- نه ، من جدا نمی خواهم.

- نه ، این کار خلاف قانون است.

- نه ، بیا به سینما برویم .

- نه ، من عqlم را احتیاج دارم.

- نه ، به اعتقاد من مصرف مواد غلط است .

یک حالت دیگر که ممکن است با آن مواجه شوید ، این است که افرادی که نقش مهمی در زندگی شما دارند ، مواد مصرف می کنند . متوجه باشید که مصرف مواد توسط آنان اشتباه شما نیست . شما مسئول اعمال و انتخاب خودتان هستید و دیگران مسئول کار خودشان هستند.

راه های متفاوت یک "نه گفتن" منطقی و معنی دار:

۱- استفاده از روش مستقیم و ساده:

وقتی شخصی از شما می خواهد کاری را انجام دهید که امکان آن وجود ندارد، خیلی مختصر و به دور از هرگونه دلیل تراشی، مخالفت خود را اعلام کنید، حاشیه پردازی نکنید.

- برای مثال دوستی از شما می خواهد تکالیف او را انجام دهید، اگر امکان این کار وجود ندارد خیلی ساده بگویید: نه، متأسفم، من این کار را انجام نمی دهم.

۲- روش بازتابی:

رضایت و علاقه مندی خود را نسبت به این پیشنهاد نشان دهید و به دنبال آن مشخص کنید در حال حاضر شرایط پذیرش این درخواست را ندارید.

-اگر شرایطم اجازه می داد دوست داشتم تکالیف تان را بنویسم، اما الان نمی توانم و امکانش نیست.

۳- گفتن نه همراه با دلیل:

دلیل کوتاه و واقعی رد تقاضا را بدون پرداختن به حاشیه و ذکر جزئیات، مطرح کنید.

-نمی توانم تکالیف شما را انجام دهم، چون برای انجام کارهای خودم وقت کم دارم.

۴- در این روش با مطرح کردن پیشنهادی دیگر در واقع حسن نیت خود را به درخواست کننده نشان می دهید.

-این هفته نمی توانم با شما تفریح بیایم، برای هفته بعد اگر فرصت شد. چطور؟

۵- نه گفتن همراه با پرس و جو برای یافتن کاری دیگر.

راه دیگر این است که به درخواست کننده نشان دهیم برای انجام امری دیگر آمادگی داریم و رد کردن این مورد خاص به منزله رد تمام موارد ارتباطی نیست.

-نمی توانم تکالیف تو را انجام دهم، اما اگر کتاب یا منابعی خواستی می توانم در اختیار بذارم.

۶- یک نوع از نه گفتن به گونه ای است که درست مانند «نواری که سوزنش گیر کرده است». موقعیت ساده و خاص خود را تکرار کنید. بدون

هیچ شرح و توضیح. فقط تکرار ... مثل:

نه من نمی توانم جزوه ام را به تو امانت دهم (نزدیک امتحان است و شما فرصت کمی دارید)

- اما خواهش می کنم زیاد طول نمی کشد.

نه نمی توانم جزوه ام را به تو دهم

- قبول، چند فصل اول یا آخرش را بده.

نه من نمی توانم جزوه ام را به تو دهم الان دارم می خونم.

مهارت قاطعیت دارای انواع زیر است:

الف -رد قاطعانه : در این رفتار، فرد درخواست های غیر منطقی فرد مقابل را رد می کند مثلاً " اگر دوستی او را برای کشیدن سیگار و مصرف مواد دعوت

کرد می گوید " ای کاش موردی بود که می توانستیم با هم همفکری داشته باشیم اما من به سیگار حساسیت دارم و در نتیجه نمی توانم پیشنهاد شما را

بپذیرم. "همان طور که مشاهده می شود رد قاطعانه با یک بازخورد مثبت شروع می شود سپس یک دلیل بسیار کوتاه ذکر شده و در نهایت به بیان تصمیم

ختم می شود.

ب- بیان قاطعانه : مقصود این است که فرد احساسات مثبت خود را نسبت به دیگران بیان دارد یا از دیگران در جای مناسب قدردانی کند مانند ” چه اراده قوی دارید “، ” چه خوب این خطرها را فهمیدید “، و بتواند احساسات منفی خود را در صورت لزوم در قالب جملات مودبانه و بدون ابراز خشم به فرد دیگر منتقل کند مثلاً ” این کار درست نیست “ و یا ” این کار خلاف و حرام است.“

ج -درخواست قاطعانه : بیان و مطرح کردن درخواست هایی از دیگران و یا کمک خواستن از دیگران است مانند ” امروز با مشکل جدی روبرو هستم می خواهم مشکلم را با تو در میان بگذارم تا بتوانی کمکم کنی “، ”یا وقتی که بطور قاطعانه توقف رفتاری نامناسب را از سوی دیگران می خواهید می توانید با خواهش ,درخواست خود را نیز بطور قاطعانه مطرح نمایید.



۲ - مهارت حل مسئله

از دیگر مهارت های اجتماعی مهم در امر پیشگیری از اعتیاد ” مهارت حل مسئله “ است . افراد باید بدانند وقتی در زندگی خود با مشکلی روبرو می شوند باید با روش منطقی آن را حل کنند . بسیاری از افراد معتاد ,به جای حل مشکل و مسئله، می خواهند با مصرف مواد از مشکل خود فرار کنند . مهارت حل مسأله نیاز به ذهن خلاق و اعتماد به نفس کافی برای مواجهه با مشکلات روزمره زندگی دارد.

مراحل حل یک مسئله عبارتند از:

- در درجه اول افراد باید بیاموزند که مشکلات زندگی ، اتفاقات عادی زندگی هستند که باید به آنها به صورت یک چالش برای پخته شدن و به بلوغ رسیدن نگریست نه یک تهدید . آنها متوجه می شوند که حل مسأله ممکن است زمان ببرد و نیازمند تلاش است.
- سپس افراد باید بتوانند دقیقاً مشکل را تعریف کنند از جمله آنچه که رخ داده، محل و زمان رخداد آنها و کسانی که درگیر آن بوده اند. نگرانی و هدف رفع مشکل مشخص شود .تعریف دقیق مشکل خود نیمی از رسیدن به حل مسأله است.
- در قدم بعدی تمام راه حل های موجود که به ذهن شخص می رسد، بیان می شود بدون اینکه به قابلیت اجرا شدن آن ها فکر کند .(بارش فکری)

- در مرحله بعد، با توجه به شرایط، امکانات، مزایا و معایب کوتاه مدت و دراز مدت فرد باید تصمیم بگیرد یک راه حل را تجربه کند و در نهایت به یک راه حل مناسب دست پیدا کند.

- در نهایت با توجه به راه حل انتخاب شده اقدام های مناسب برای رسیدن به آن را همراه با موانع و محدودیت هایش تعیین م کند.

- اگر با اجرای راه حل اول نتیجه حاصل نشد نومید نشوند راه حل بعدی را شروع کند.

به عنوان مثال جوانی که در یک ماجرای عاطفی شکست خورده به جای پناه بردن به مواد یا هر رفتار پرخطر دیگر می تواند به تمام راه حل های ممکن که در حل مشکل به او کمک کند فکر کرده و سپس بهترین راه حل را (پس از مشورت) برای خود انتخاب و به آن عمل کند.

۳- مهارت خودآگاهی

یکی از عواملی که به انسان کمک می کند، زندگی خوب و موفق داشته باشد، این است که خود را بشناسد، احساس خوبی در مورد خود داشته و از آنچه که هست، شاد و راضی باشد. مهارت خودآگاهی به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط قوت و ضعف، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. مطالعات نشان می دهد که ضعف در خود آگاهی با بسیاری از بیماریها و آسیب های روانی، اجتماعی همراه است.

ازجمله مشکلات روانی، اجتماعی مرتبط با خود آگاهی ضعیف، می توان به مصرف مواد، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، فرار و ... اشاره کرد.

مهارت خودآگاهی به فرد کمک می کند تا بتواند:

- احساسات خود را شناسایی کند، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کند.

ناتوانی در کنترل احساسات می تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بد رفتاری و خشونت با کودکان و نوجوانان بینجامد.

- بر نقاط قوت و ضعف خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهد.

- از نیازهای خود آگاه شود و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازد.

- اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده ال و کمال گرایانه دوری گزیند.

- بتواند از ملاک های ارزشمندی خویش آگاه شده و از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری کرده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی کند.

۴- مهارت جرأت مندی

افراد بی جرأت در موقع بیان عقاید خود به دیگران مضطرب شده و نمی توانند احساسات واقعی خود را بیان کرده و درخواستهای نامعقول و غیرمنطقی دیگران را رد کنند و لذا اغلب مورد سوء استفاده قرار می گیرند. با جرأت آموزی، افراد می توانند به مرور اهداف و نیازهای خود را روشن و مستقیم بیان کرده و آن را به دیگران تفهیم کنند.

مهارت جرأت مندی را می توان این گونه ارتقا داد:

• درباره آنچه می خواهید، آنچه فکر می کنید و آنچه احساس می کنید، تا آنجا که ممکن است صریح و خاص باشید و اجازه ندهید دیگران از شما بهره جویی کنند.

• وقتی با شخصی مخالف هستید به دلیل تمایلی که به حفظ رابطه صلح آمیز دارید از طریق لبخند زدن، تکان دادن سر یا بذل توجه، تظاهر به موافقت نکنید. وقتی به غلط بودن چیزی یقین دارید، به صورت فعال مخالفت کنید.

• وقتی شخصی دارای اقتدار و موضع بالا از شما می خواهد کاری را انجام دهید که به نظر منطقی یا لذت بخش نمی آید پرسید که چرا باید آن را انجام دهید؟ زیرا شما یک فرد بزرگ هستید و نباید اقتدار را بدون پرسش بپذیرید. باید بر توضیحی که متقاعدکننده باشد، اصرار بورزید.

۵- مهارت تفکر نقادانه

تفکر منطقی است در مورد تصمیمی که قرار است، گرفته شود یا کاری که قرار است انجام گیرد.

کاربرد مهارت تفکر نقادانه به فرد کمک می کند تا بتواند:

- اطلاعات اساسی برای یک تصمیم گیری صحیح جمع آوری کند.
- از میان اطلاعات و پیشنهادهای فراوانی که به وی می شود، پیشنهادهای سالم را از پیشنهادهای ناسالم تشخیص دهد.
- واقعیتها را بیابد و خود را محدود به حدس و گمان نکند.
- اعمال و رفتارهای خود را پیش بینی کند.
- از آسیبهای روانی، اجتماعی مانند بزهکاری، بی بند و باری، اعتیاد، فرار از منزل و مدرسه، خشونت، بی توجهی به قوانین و مقررات، مشکلات قضایی و... پیشگیری کند.

۶- مهارت ارتباط بین فردی

انسان همواره نیازمند بیان خویشتن است. بیان خویشتن چه به صورت کلامی و چه به صورت غیرکلامی، هنگامی مؤثر است که با فرهنگها، سنتها و ارزشهای جامعه، تناسب داشته باشد. در ایجاد ارتباط بین فردی داشتن روحیه ابراز وجود شامل گرفتن حق خود و ابراز عقاید، احساسات و افکار خویش به طور مستقیم و صادقانه بسیار مهم است به نحوی که حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود. رفتاری که شخص را قادر می سازد منافع خویش را تشخیص دهد، براساس آن عمل کند، بدون اضطراب جدی بر حق خود پای بفشارد، احساسات واقعی خود را صادقانه بیان دارد و بدون فراموش کردن حقوق دیگران، حق خود را مطالبه کند.

ابراز وجود دارای چهار مرتبه است:

در یک ارتباط مؤثر سالم فرد باید بتواند اظهار وجود نماید. منظور از اظهار وجود این است که شخص بتواند:

- تقاضاهای نامعقول را رد کند.
- احساسات مثبت دیگران را جلب نماید.
- درخواست های خود را مطرح کند.
- گفتگوها را شروع، ادامه و خاتمه دهد.

در واقع اظهار وجود رفتاری است که فرد را قادر می سازد منافع خود را تشخیص دهد و بر اساس آن عمل نماید . بدون اضطراب جدی ، بر حق خود پافشاری کند و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان نماید و با در نظر گرفتن حقوق دیگران (بدون پایمال کردن حقوق دیگران) حق خود را مطالبه کرده و بگیرد.

نتیجه گیری

پیشگیری از سوء مصرف مواد، نیاز به برنامه گسترده و درازمدت در سطح اجتماع، خانواده، مدارس، نوجوانان و جوانان دارد که آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت حل مسأله، مهارت نه گفتن (ابراز وجود)، مدیریت استرس و ارتباطات مؤثر از برنامه های اساسی در این زمینه است.

منابع :

- فصلنامه بهروز سال بیست و پنجم / شماره ۸۹ / زمستان ۹۲ بهار ۹۳
- ویژه نامه سلامت روان و پیشگیری از اعتیاد سال ۱۳۹۰
- متن آموزشی پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد برای کاردان های بهداشتی سید عباس باقری یزدی - دکتر جعفر بوالهروی - بهار ۸۴
- سایت سبک زندگی بهداشتی <http://healthstyle.blogfa.com/category/۲>